BEDIENUNGS- & MONTAGEANLEITUNG

NBX 1
Bike

Index

Index	2
Sicherheitshinweise	3
Geräteübersicht	4
Befestigungsmaterial	4
Teileübersicht	5
Montage	6 - 10
Satteleinstellung	11
Lenkereinstellung	11
Standort, Transport & Lagerung	12
Pflege, Reinigung & Wartung	12
Cockpit	13 - 19
Herzfrequenzmessung	20
Pulsmessung über Handsensoren	21
Herzfrequenzmessung über Brustgurt	21
Trainingsempfehlungen	22 -23
Technische Details	24
Entsorgung	24
FAQ - Häufig gestellte Fragen	25
Zubehör	25
Explosionszeichnung	26
Teileliste	27
Gewährleistung	28
Notizen	29 - 30
Reparaturauftrag / Schadensmeldung	31

© 2009 by Maxxus Group GmbH & Co. KG
Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Maxxus Group GmbH & Co. KG urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigung; Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

This publication may not be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted on whole or in part, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Maxxus Group GmbH & Co. KG.

⚠ Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, machen Sie sich bitte unbedingt mit der gesamten Bedienungsanleitung, insbesondere den Sicherheitsinformationen, den Wartungs- & Reinigungsinformationen und den Trainingsinformationen vertraut. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Halten Sie unbedingt die Wartungs- und Sicherheitsanweisungen dieser Anleitung exakt ein.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz genutzt werden.
Eine zweckentfremdete Nutzung kann ein Risiko für mögliche Unfälle, Schäden der Gesundheit oder die Beschädigungen des Trainingsgerätes bewirken, für die seitens des Vertreibers keine Haftung übernommen wird.

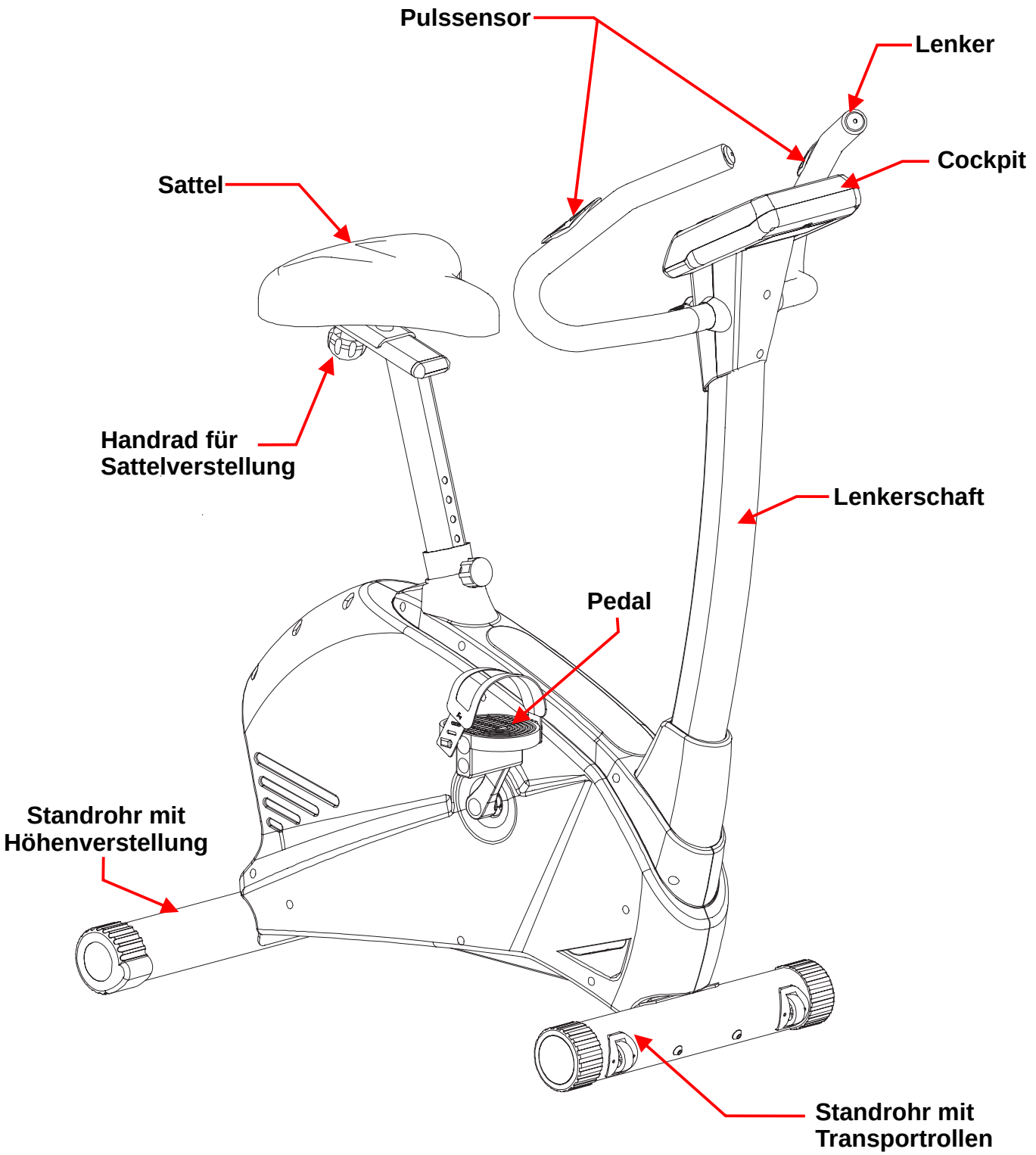
Stromversorgung
- Elektrische Geräte, wie z.B. Handy, PC, Fernseher (LCD, Plasma, Röhre, etc.), Spielkonsolen, etc. senden während deren Betrieb und im Stand-by-Modus elektromagnetische Strahlung aus. Halten Sie diese Geräte von Ihrem Trainingsgerät fern, da es zu Fehlfunktionen, Störungen und Falschangaben, insbesondere bei der Herzfrequenzmessung kommen kann.

Trainingsumgebung
- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet. Hierbei sollte die Sicherheitsfläche hinter dem Trainingsgerät mindestens 150 cm, seitlich zum Trainingsgerät mindestens 100 cm und vor dem Trainingsgerät 100 cm betragen.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings. Zugluft ist hierbei zu vermeiden.
- Ihr Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z.B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät während des Betriebes und im Ruhezustand immer auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Lamina, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich eine **MAXXUS™ Bodenschutzmatte** dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät inklusive des Netzkabels nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Persönliche Sicherheitshinweise für das Training
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe tragen. Beachten Sie, dass weite Kleidungsstücke sich während des Trainings im Laufgurt oder den Laufrollen verfangen kann.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Prüfen Sie vor jedem Training, ob sich Ihr Gerät in einem einwandfreien Zustand befindet. Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät niemals, wenn es Fehler oder Defekte aufweist.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unserer Serviceabteilung und ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Achten Sie immer darauf, dass Flüssigkeiten (Getränke, Körperschweiß, etc.) in keinem Fall in die Vibrationsplatte bzw. in das Cockpit eindringen kann, da dies zu Korrosionen und Beschädigung der mechanischen und elektronischen Bauteile führen kann.
- Ihr Trainingsgerät ist für die Nutzung durch Kinder nicht geeignet.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Prüfen Sie vor jedem Training ob sich Gegenstände unter Ihrem Trainingsgerät befinden und entfernen Sie diese in jedem Fall. Trainieren Sie niemals mit Ihrem Trainingsgerät, wenn sich Gegenstände darunter befinden.
- Achten Sie immer darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht von Kindern als Spielzeug oder Klettergerät zweckentfremdet wird.
- Achten Sie darauf, dass Sie und Dritte niemals Körperteile in die Nähe von beweglichen Mechanismen bringen.

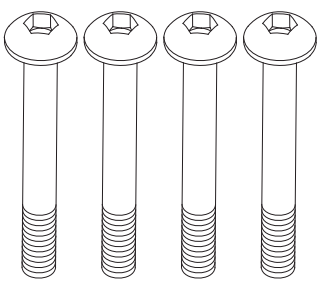
Die Konstruktion dieses Trainingsgerätes beruht auf dem aktuellsten technischen und sicherheitstechnischen Stand.
Dieses Trainingsgerät sollte ausschließlich von erwachsenen Personen genutzt werden!
Extremes, falsches und/oder ungeplantes Training kann zu Gesundheitsschäden führen!

Geräteübersicht

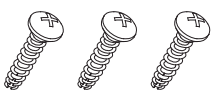


Befestigungsmaterial

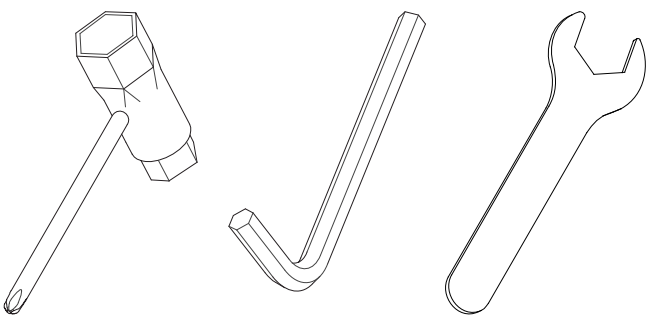
4 Stück
Inbusschraube (J1)



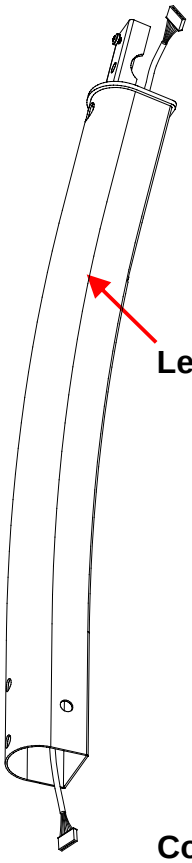
3 Stück
Schneidschraube (K3)



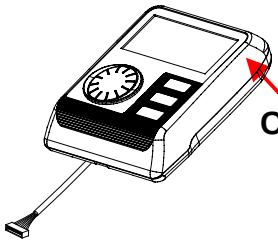
Werkzeug



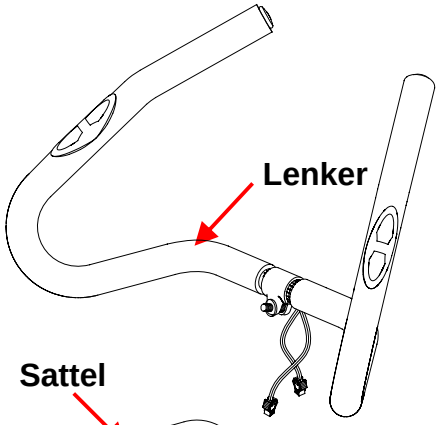
Teileübersicht



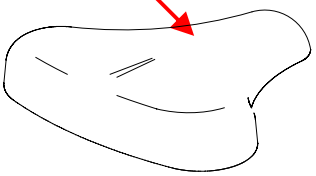
Lenkerschaft



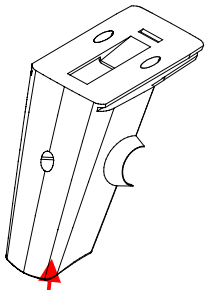
Cockpit



Lenker

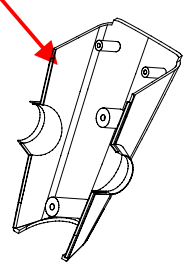


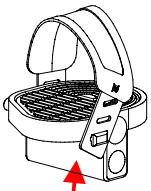
Sattel



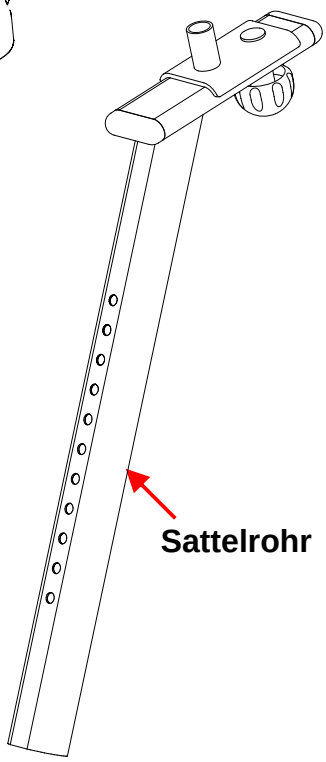
Cockpitgehäuse, vorne

Cockpitgehäuse, hinten



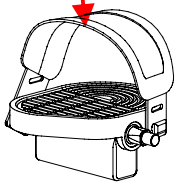


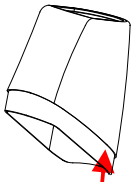
Pedal, rechts



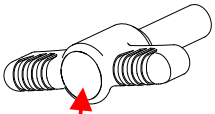
Sattelrohr

Pedal, links



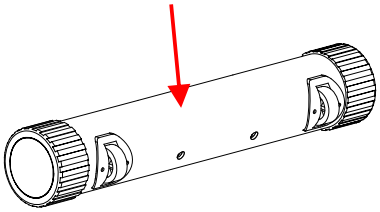


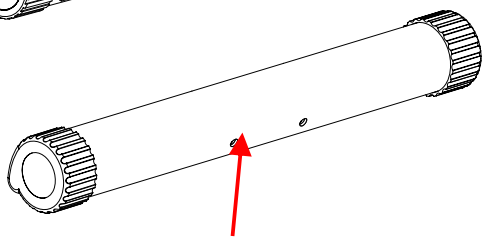
Lenkerschaftsabdeckung



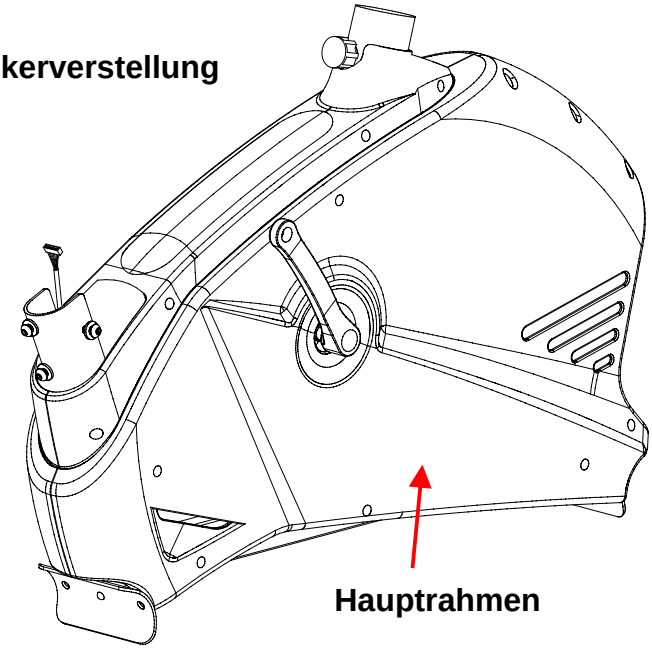
Handrad für Lenkerverstellung

Standrohr mit Transportrollen





Standrohr mit Höhenverstellung

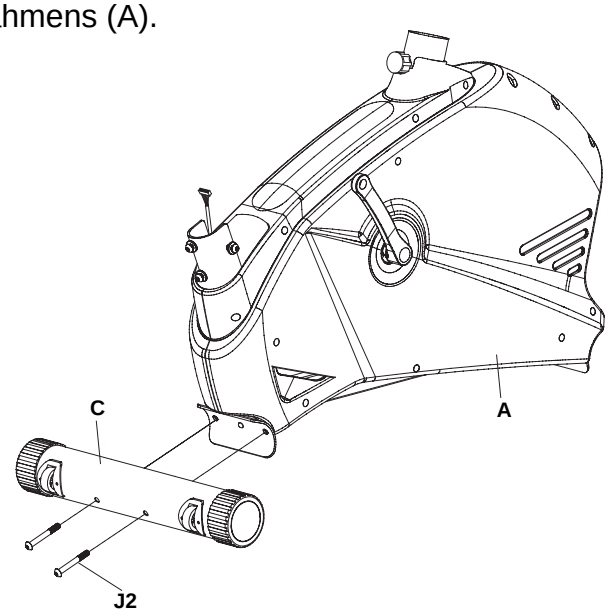


Hauptrahmen

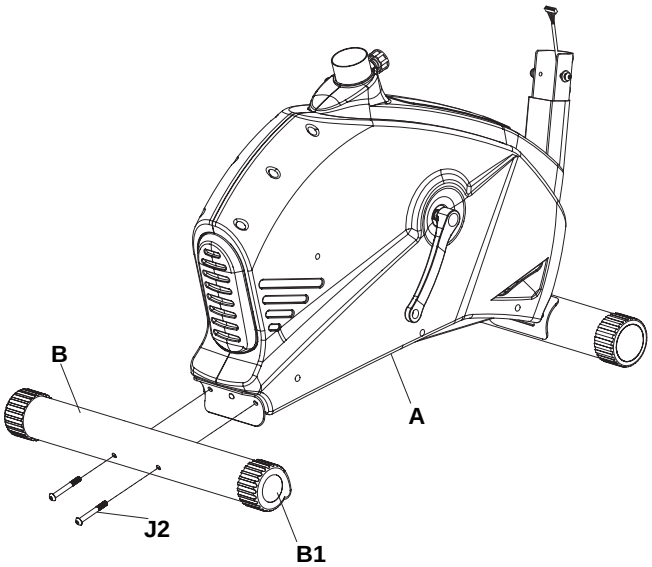
Montage

Packen Sie alle Teile des Lieferumfanges vorsichtig aus. Greifen Sie hierbei unbedingt auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres Trainingsgerätes sperrig und schwer sind. Überprüfen Sie vor der Montage die Vollständigkeit des Befestigungsmaterials (Schrauben, Muttern, etc.) und der Bauteile anhand der Teile- und Befestigungsmaterialliste auf den vorherigen Seiten dieser Anleitung.
Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in **keinem** Fall durch die Gewährleistung bzw. Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Montageschritte.
Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden.
Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerät an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von, bei der Montage behindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit 2 Personen aus. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

Schritt 1: Montage des vorderen Standrohres
Befestigen Sie das vordere Standrohr mit Transportrollen (C) mit zwei Schrauben (J2) an der vorderen Aufnahme des Hauptrahmens (A).



Schritt 2: Montage des hinteren Standrohres
Befestigen Sie dann das hintere Standrohr mit Höhenverstellung (B) mit zwei Schrauben (J2) an der hinteren Aufnahme des Hauptrahmens (A).
Durch Drehen der Höhenverstellungen (B1) können kleinere Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.

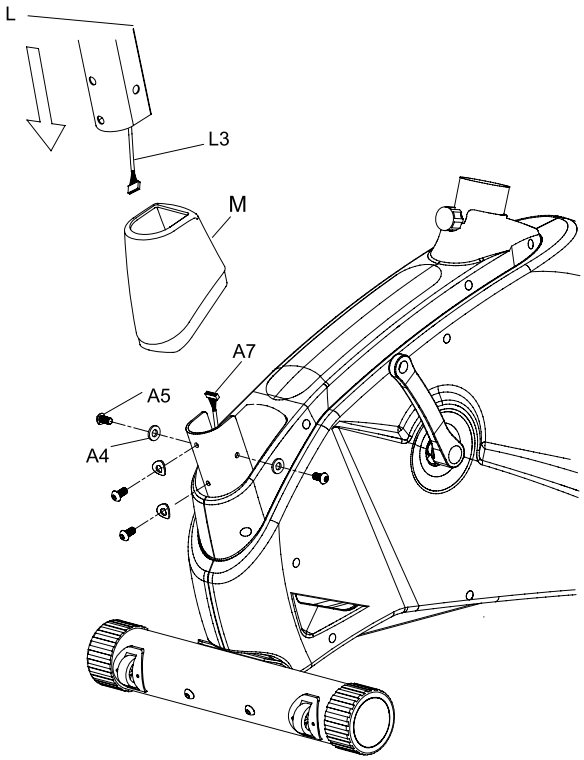


Schritt 3: Montage des Lenkerschaftes
Entfernen Sie zuerst die Schrauben (A5) und Unterlegscheiben (A4), die bereits an der Aufnahme des Basisrahmens (A) für den Lenkerschaft vormontiert sind.
Schieben Sie nun die Lenkerschaftsabdeckung (M) auf den das untere Ende des Lenkerschaftes (L). Achten Sie hierbei auf die korrekte Ausrichtung der Abdeckung (M).

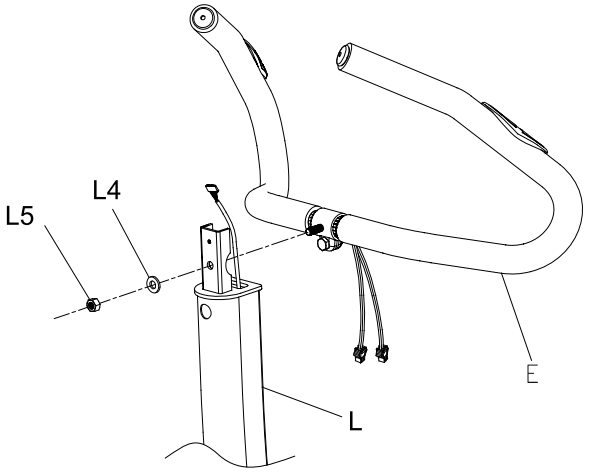
Verbinden Sie dann das Kabel (L3), das aus dem unteren Ende des Lenkerschaftes (L) ragt, mit dem Kabel (A8), das aus der Lenkerschaftsaufnahme des Hauptrahmens (A) ragt.

Setzen Sie nun den Lenkerschaft (L) auf die Lenkerschaftsaufnahme des Hauptrahmens (A) und befestigen Sie diesen dann mit den zuvor gelösten Schrauben (A5) und Unterlegscheiben (A4).

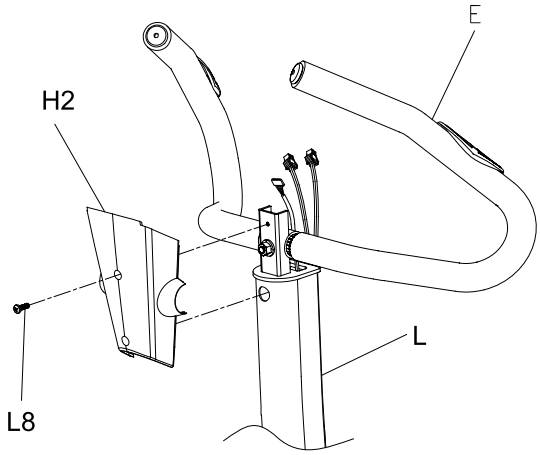
⚠ ACHTUNG:
Achten Sie beim Einsetzen und Befestigen des Lenkerschaftes (L) unbedingt drauf, dass Sie das Kabel nicht quetschen oder beschädigen.



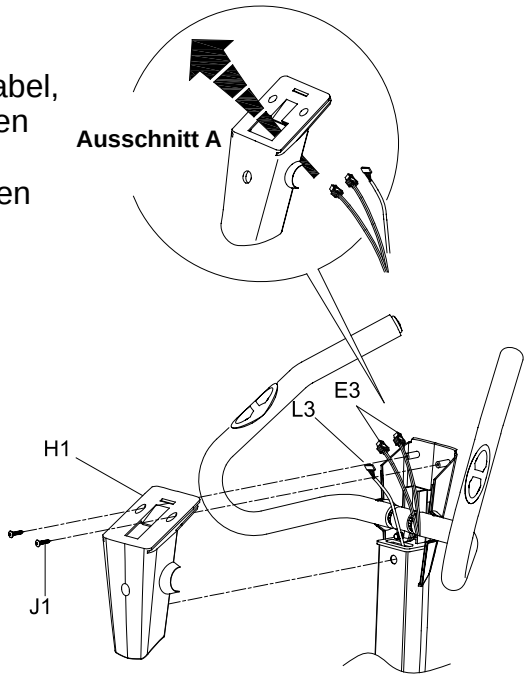
Schritt 4: Montage des Lenkers
Entfernen Sie zuerst die bereits am Lenker (E) vormontierte Mutter (L5) und Unterlegscheibe (L4). Befestigen Sie dann den Lenker (E), wie im Bild gezeigt, an der Lenkeraufnahme des Lenkerschaftes (L) mit der zuvor gelösten Mutter (L5) und Unterlegscheibe (L4).



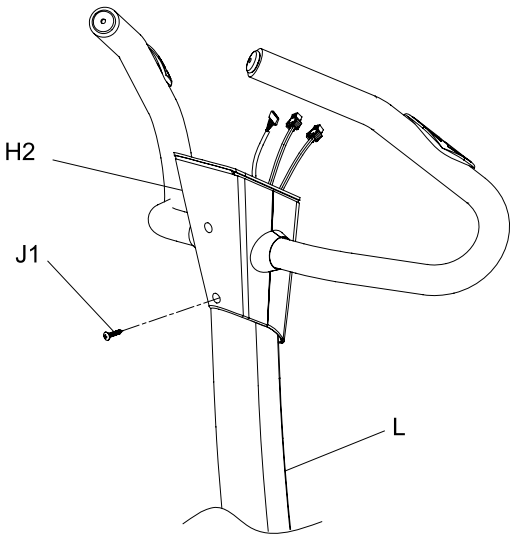
Schritt 5: Montage des vorderen Cockpitgehäuses
Entfernen Sie zuerst die bereits am Lenkerschaft (L) vormontierte Schraube (L8). Befestigen Sie nun das vordere Cockpitgehäuse (H2) am oberen Ende des Lenkerschaftes (L) mit der zuvor gelösten Schraube (L8).



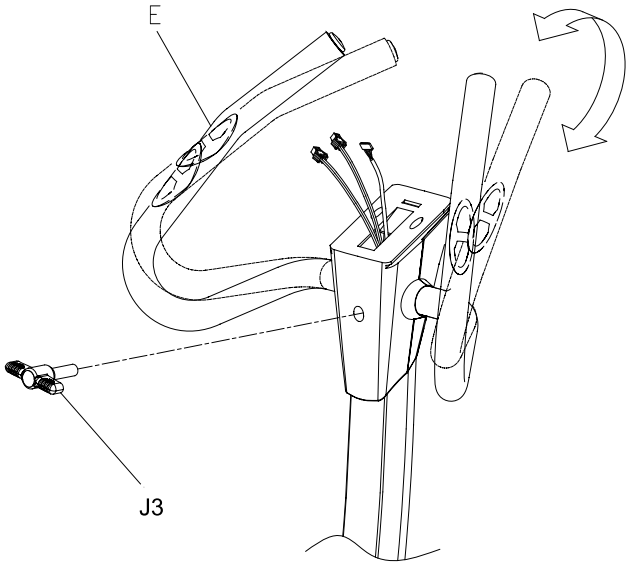
Schritt 6: Montage des hinteren Cockpitgehäuses
Führen Sie die Kabel der Handpulsmessung und das Kontrollkabel, wie in Ausschnitt A gezeigt, durch die obere Öffnung des hinteren Cockpitgehäuses (H1).
Befestigen Sie dann das hintere Cockpitgehäuse (H1) am oberen Ende des Lenkerschaftes (L) mit zwei Schneidschraube (J1).



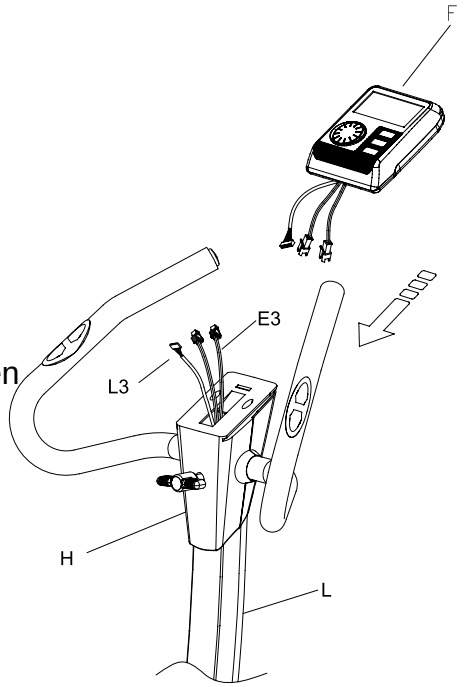
Schritt 7: Endmontage der Cockpitgehäuse
Befestigen Sie nun den unteren Teil des vorderen Cockpitgehäuses (H2) mit der Schneidschraube (J1) am Lenkerschaft (L).



Schritt 8: Montage des Feststellhandgriffes
Setzen Sie den Feststellhandgriff (J3), wie im Bild gezeigt, am Cockpitgehäuse ein und ziehen ihn fest an.

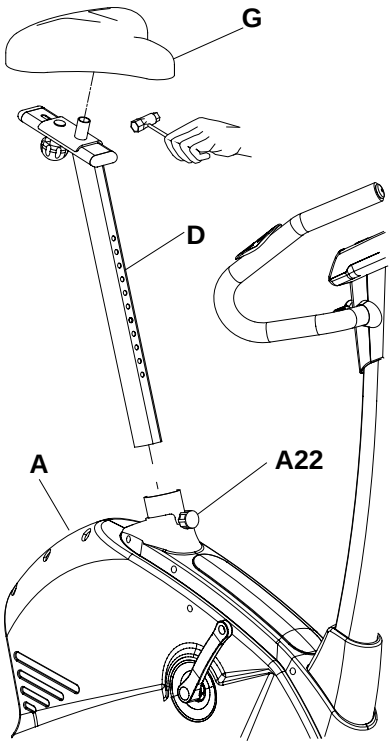


Schritt 9: Montage des Cockpits
Verbinden Sie die Kabel der Handpulsmessung (E3) und das Kontrollkabel (L3), die oben aus dem Cockpitgehäuse ragen, mit den entsprechenden Anschlüssen der Kabel, die aus dem Cockpit (F) ragen.
Schieben Sie dann das Cockpit auf die Aufnahme des Cockpitgehäuses.

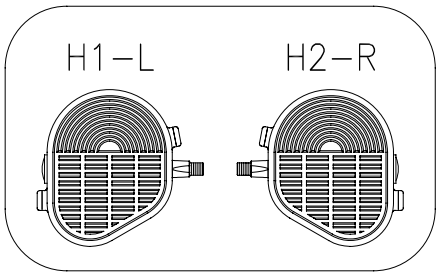


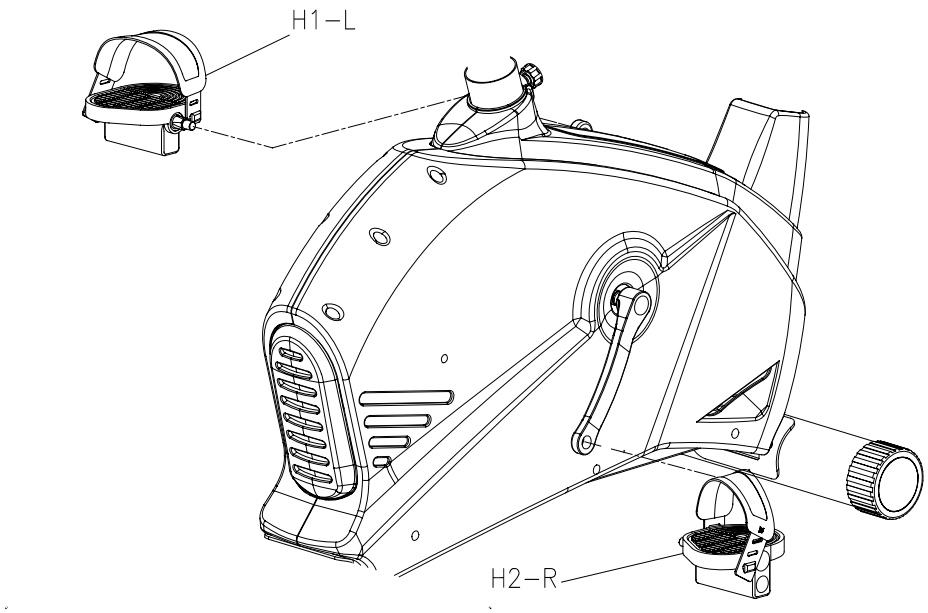
Schritt 10: Montage des Sattelrohrs und des Sattels
Lösen Sie das Handrad (A22) an der Sattelrohraufnahme des Hauptrahmens (A), indem Sie es ein paar Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn drehen und dann herausziehen.
Halten Sie das Handrad in herausgezogener Position und setzen Sie das Sattelrohr (D) in die Aufnahme des Hauptrahmens (A) ein. Lassen Sie nun das Handrad (A22) los und schieben Sie das Sattelrohr soweit in die Aufnahme, bis das Handrad (A22) einrastet. Drehen Sie nun das Handrad (A22) fest.

Setzen Sie den Sattel (G) auf der Führungsschiene des Sattelrohrs (D) ein. Ziehen Sie dann die beiden Muttern, die sich unterhalb des Sattels befinden fest an.

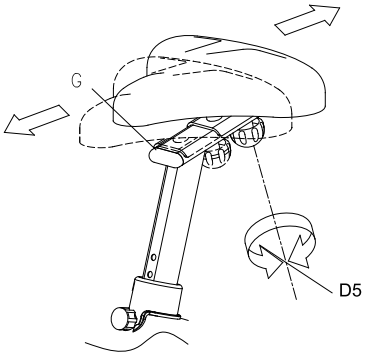


Schritt 11: Montage der Pedale
Setzen Sie das Gewinde der rechten Pedal (H2) in die Aufnahme des rechten Pedalarms ein und schrauben Sie diese im Uhrzeigersinn fest.
Setzen Sie dann das Gewinde der linken Pedal (H1) in die Aufnahme des linken Pedalarms ein und schrauben Sie diese **gegen** den Uhrzeigersinn fest.





Satteleinstellung

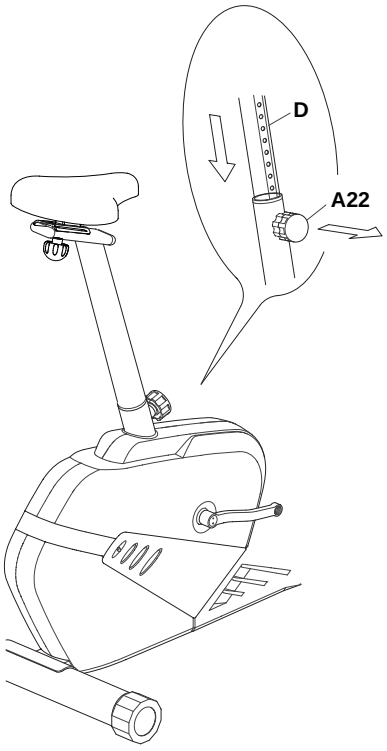


Horizontale Satteleinstellung

Sie können Ihren Sattel horizontal, also in der Längsrichtung verstellen.
Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zum Lenker einstellen.
Lösen Sie hierzu das Handrad (D5) unterhalb des Sattels, in dem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen. Schieben Sie den Sattel nun in die gewünschte horizontale Position und drehen Sie das Handrad (D5) im Uhrzeigersinn wieder fest an.

Vertikale Satteleinstellung

Sie können die Sattelposition vertikal, also in der Höhe verstellen.
Hier durch können Sie, den für Sie optimalen Abstand zu den Pedalen einstellen.
Lösen Sie hierzu das Handrad (A22), dass sich an der Sattelrohraufnahme des Hauptrahmens befindet, in dem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen.

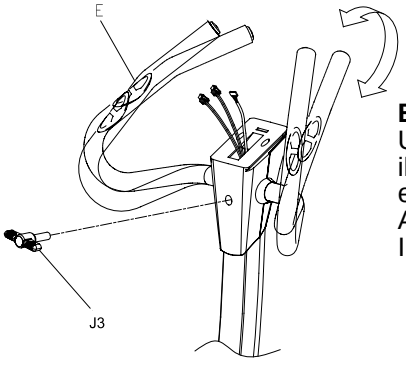


⚠ ACHTUNG:
Bitte beachten Sie das es sich bei dem Handrad (A22) um einen Schnellverschluss-system handelt. Dies bedeutet, dass Sie das Handrad nur 2 - 3 Mal gegen den Uhrzeigersinn drehen müssen, um es zu lösen. Ziehen Sie dann am Handrad und der Schnellverschlussmechanismus löst sich. Halten Sie das Handrad in dieser gezogenen Position und stellen Sie dann die gewünschte Sattelhöhe ein.
Lassen Sie nun das Handrad los, damit der Verschlussmechanismus wieder einrasten kann. Hierzu kann es nötig sein, dass Sie das Sattelrohr leicht nach oben oder unten bewegen müssen, damit der Mechanismus in der entsprechenden Bohrung des Sattelrohres einrasten kann.
Drehen Sie dann das Handrad (A22) im Uhrzeigersinn wieder fest an.

So finden Sie die optimale Sattelhöheneinstellung:
Stellen Sie sicher, dass Sie die Schuhe tragen, die Sie auch während des Trainings tragen möchten. Ideal hierfür sind bequeme Lauf- oder Sportschuhe.
Stellen Sie die Pedalposition so ein, dass der rechte Pedalarm senkrecht nach unten weist, sich die rechte Pedale also am niedrigsten Punkt ihres Bewegungsradius befindet.
Setzen Sie sich nun auf den Sattel und stellen Sie die Ferse Ihres rechten Fußes auf die rechte Pedale. Nun sollte Ihr Bein fast komplett durchgestreckt sein. Sollte dies nicht der Fall sein verändern Sie die Sattelhöhe so lange, bis Ihr rechtes Bein in dieser Position fast komplett durchgestreckt ist.
Stellen Sie nun den Fußballen auf die Pedale. Jetzt sollte Ihr Bein leicht angewinkelt sein. Dies ist die ideale Höheneinstellung Ihres Sattels.

⚠ ACHTUNG:
Trainieren Sie niemals mit einer Sattelhöheneinstellung, bei der Ihre Beine an der untersten Position der Pedale komplett durchgestreckt sind.

Lenkereinstellung

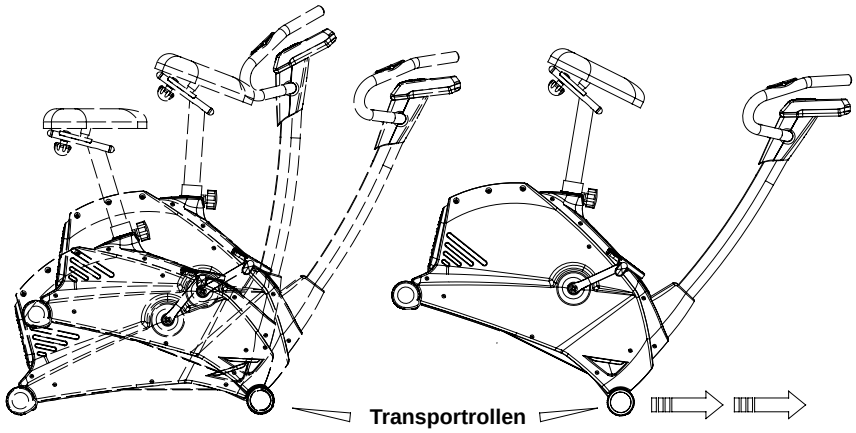


Einstellung der Lenkerposition
Um die Lenkerposition zu verstellen lösen Sie den Feststellhandgriff (EJ3), in dem Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn drehen. Stellen Sie nun die gewünschte Lenkerposition ein und ziehen Sie dann den Feststellhandgriff (EJ3) wieder fest.
Achten Sie bei der Einstellung der Lenkerposition darauf, dass die gewählte Position Ihnen eine gerade Sitzhaltung ermöglicht und Sie somit Ihren Rücken entlasten.

Standort, Transport & Lagerung

Transport

Um Ihr Trainingsgerät einfach und sicher transportieren zu können, ist das vordere Standrohr mit Transportrollen ausgestattet.
Um das Trainingsgerät zu transportieren, stellen Sie sich vor den Lenkerschaft und greifen mit beiden Händen den Lenker. Ziehen Sie nun das Trainingsgerät, mit leichtem Druck nach unten, zu sich. Drücken Sie den Lenker soweit nach unten, dass das hintere Standrohr keinen Bodenkontakt mehr hat und das Hauptgewicht des Trainings-gerätes auf den Transportrollen liegt.
Nun können Sie das Trainingsgerät über die Transportrollen einfach an die gewünschte Position ziehen. Achten Sie beim Anheben, Transportieren und Absetzen immer darauf, dass Sie einen festen und sicheren Stand haben.



Standort & Lagerung

Dieses Trainingsgerät wurde für die ausschließliche Nutzung in trockenen, wohltemperierten Innenbereichen konzipiert. Die Nutzung bzw. die Lagerung in Feucht- bzw. Nassbereichen, wie Sauna, Schwimmbad, etc. und in Freibereichen, wie Balkon, Terrasse, Garten, Garage, etc. ist ausgeschlossen.
An diesen Standorte kann es aufgrund der dort meist herrschenden hohen Luftfeuchtigkeit und niedrigen Temperaturen zu Defekten an der Elektronik, Korrosion und Rost kommen. Für Beschädigungen dieser Art bestehen keinerlei Gewährleistungsansprüche.
Als Stand- und/oder Lagerort Ihres Trainingsgerätes wählen Sie bitte eine trockene, ebene und wohltemperierte Trainings- bzw. Lagerfläche. Achten Sie in Ihrem eigenen Sinne auch darauf, dass der Trainingsort während des Trainings ausreichend belüftet ist, um eine optimale Sauerstoffversorgung zu ermöglichen.
Bevor Sie Ihr Trainingsgerät nach längerem Nichtgebrauch wieder in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich unbedingt zuvor ob alle Befestigungsteile fest und sicher sitzen.

Pflege, Reinigung & Wartung

⚠ ACHTUNG

Bevor Sie mit Reinigungs-, Wartungs- und/oder Reparaturarbeiten beginnen, muss das Trainingsgerät komplett vom Stromnetz getrennt sein Dies ist erst dann der Fall, wenn das Netzkabel von der Steckdose und dem Trainingsgerät getrennt wurde. Ziehen Sie daher zuerst den Netzstecker aus der Steckdose und trennen Sie dann das Netzkabel vom Trainingsgerät. Das Netzkabel darf erst dann wieder an das Trainingsgerät und das Stromnetz angeschlossen werden, wenn alle Arbeiten vollständig beendet wurden und der einwandfreie Trainingszustand des Gerätes wieder hergestellt wurde.

Reinigung

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch und Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.
Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei.

Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in **keinem Fall** durch die Gewährleistung abgedeckt.
Achten Sie auch während des Trainings darauf, dass keine Flüssigkeit in das Trainingsgerät oder den Computer eindringen kann.

Wartung

Da in Ihrem Trainingsgerät nur geschlossene Lager verwendet wurden, ist eine Schmierung der Lager nicht erforderlich.

Überprüfung des Befestigungsmaterials
Prüfen Sie mindestens 1x im Monat den festen Sitz der Schrauben und Muttern. Ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

Überprüfung der Bauteile
Überprüfen Sie vor jedem Training den sicheren Sitz von Sattel, Sattelrohr, Lenker und Pedale.

⚠ **ACHTUNG**: Trainieren Sie niemals, wenn ein oder mehrere dieser Bauteile lose sind.

Cockpit

Die Anzeigefenster der Trainingsdaten informieren über:

1. Anzeigefenster- TIME
Angabe der Trainingszeit. Bei vorgegebener Trainingszeit zählt der Computer die Zeit im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 00:00. Die Trainingszeit kann von 01:00 bis 99:00 Minuten vorgegeben werden.
Bei nicht vorgegebener Trainingszeit, zählt der Computer die Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 Minuten.

2. Anzeigefenster - SPEED / RPM
Das Fenster informiert im Wechsel über Geschwindigkeit in km/h (SPEED) und Radumdrehung pro Minute (RPM)

3. Anzeigefenster - DISTANCE
Angabe der Trainingsstrecke in km. Bei vorgegebener Trainingsstrecke zählt der Computer im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0,0 Kilometer. Die Trainingsstrecke kann von 0.1 bis 99.9 Kilometern vorgegeben werden.
Bei nicht vorgegebener Trainingsstrecke, zählt der Computer von 0.00 bis maximal 99.9 Kilometern.

4. Anzeigefenster - CALORIES*
Angabe des Kalorienverbrauchs in Kcal. Bei vorgegebenem Kalorienverbrauch zählt der Computer im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0. Der Kalorienverbrauch kann von 10 bis 990 Kilokalorien vorgegeben werden.
Bei nicht vorgegebenem Kalorienverbrauch, zählt der Computer von 0 bis maximal 990 Kilokalorien.

5. Anzeigefenster - PULSE
Bei Nutzung der Handpulssensoren Anzeige des aktuellen Pulswertes.
Bei Nutzung eines optional erhältlichen Sende-Brustgurtes (nicht im Lieferumfang enthalten) Anzeige der aktuellen Herzfrequenz.

6. Anzeigefenster - LOAD / WATT
Das Fenster informiert über die aktuell gewählte Belastungsstufe von 1 bis 16.

***Hinweis zur Kalorienmessung**
Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.
Es handelt es sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

Cockpit

RESET-Taste
Setzt alle Werte auf Null zurück

START/STOP-Taste
Stop-Funtion
Wird während des Trainings die STOP-Taste gedrückt und im Anschluss die RESET-Taste, so beenden Sie das aktuelle Training.

PAUSE-Funktion
Wird während des Trainings die STOP-Taste gedrückt, so stoppen die Trainingswerte.
Um die Trainingspause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen drücken Sie erneut die START/STOP-Taste.

Start-Funktion
Startet das gewählte Programm.

ENTER-Taste (Druckfunktion des Drehknopfes)
Taste zur Bestätigung Ihrer Auswahl oder Vorgaben.

UP/DOWN-Drehknopf (MODE)
Drehknopf zur Auswahl der Programme, zur Vorgabe von Trainingswerten und zur Widerstandsverstellung.

RECOVERY - Taste
Startet die Erholungspulsmessung

Handpuls-Sensoren
Dienen zur Pulskontrolle.

Herzfrequenz-Receiver
Ihr Trainingsgerät ist bereits werkseitig mit einem Receiver (Empfänger) für die telemetrische Herzfrequenzmessung ausgestattet. In Verbindung mit einem Sende-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten), zeigt das Cockpit Ihre Herzfrequenz an.

Einschalten des Cockpits
Sie schalten das Cockpit durch einmaliges Drücken einer beliebigen Taste ein.

Stand-By Modus
4 Minuten nach Trainingsende schaltet das Cockpit automatisch in den Stand-By Modus.
Durch Drücken einer beliebigen Taste wird das Cockpit wieder aktiviert.

Quick-Start
Wenn Sie nach dem Einschalten direkt die START-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen.
Durch Drehen des UP/Down-Drehknopfes kann die Bremskraft individuell verstellt werden.

Manuelles Training (MANUAL)

Schritt 1: Programmauswahl
Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training.
Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Vorgabe der Bremsstufe
Im 6. Anzeigefenster blinkt der Wert für LOAD. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den von Ihnen gewünschten Anfangsbremswiderstand von 1 bis 16 ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste. Bitte beachten Sie, dass Sie den Bremswiderstand während des Trainings individuell mit dem UP/DOWN-Drehknopf verstellen können.

Schritt 3: Trainingszielvorgaben
Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

1. Trainingszeit
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im ersten Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. Trainingsstrecke
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im ersten Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im dritten Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingsstrecke von 0,1 bis 99,9 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. Kalorienverbrauch
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im vierten Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Pulsobergrenze
Im 5. Anzeigefenster blinkt der Wert für Puls (PULS). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Pulsobergrenze von 20 bis 240 vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingsstart
Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Mit dem UP/DOWN-Drehknopf können Sie während des Trainings die Belastungsstufe von Level 1 bis 16 wählen und verändern.

Das Training endet automatisch mit erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

Trainingsprofile (P1 bis P12)

Schritt 1: Moduswahl
Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie mit dem UP/DOWN Drehknopf den Modus „PROG“ aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Profilwahl
Im Display erscheint „P01“ . Wählen Sie mit dem UP/DOWN Drehknopf das gewünschte Trainingsprofil von P1 bis P12 aus. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Trainingslevel
Im sechsten Anzeigefenster blinkt der Wert für LOAD. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf das von Ihnen gewünschten Trainingslevel für das gewählte Trainingsprofil ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainingszielvorgaben
Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

1. Trainingszeit
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im ersten Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. Trainingsstrecke
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im ersten Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im dritten Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingsstrecke von 0,1 bis 99,9 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

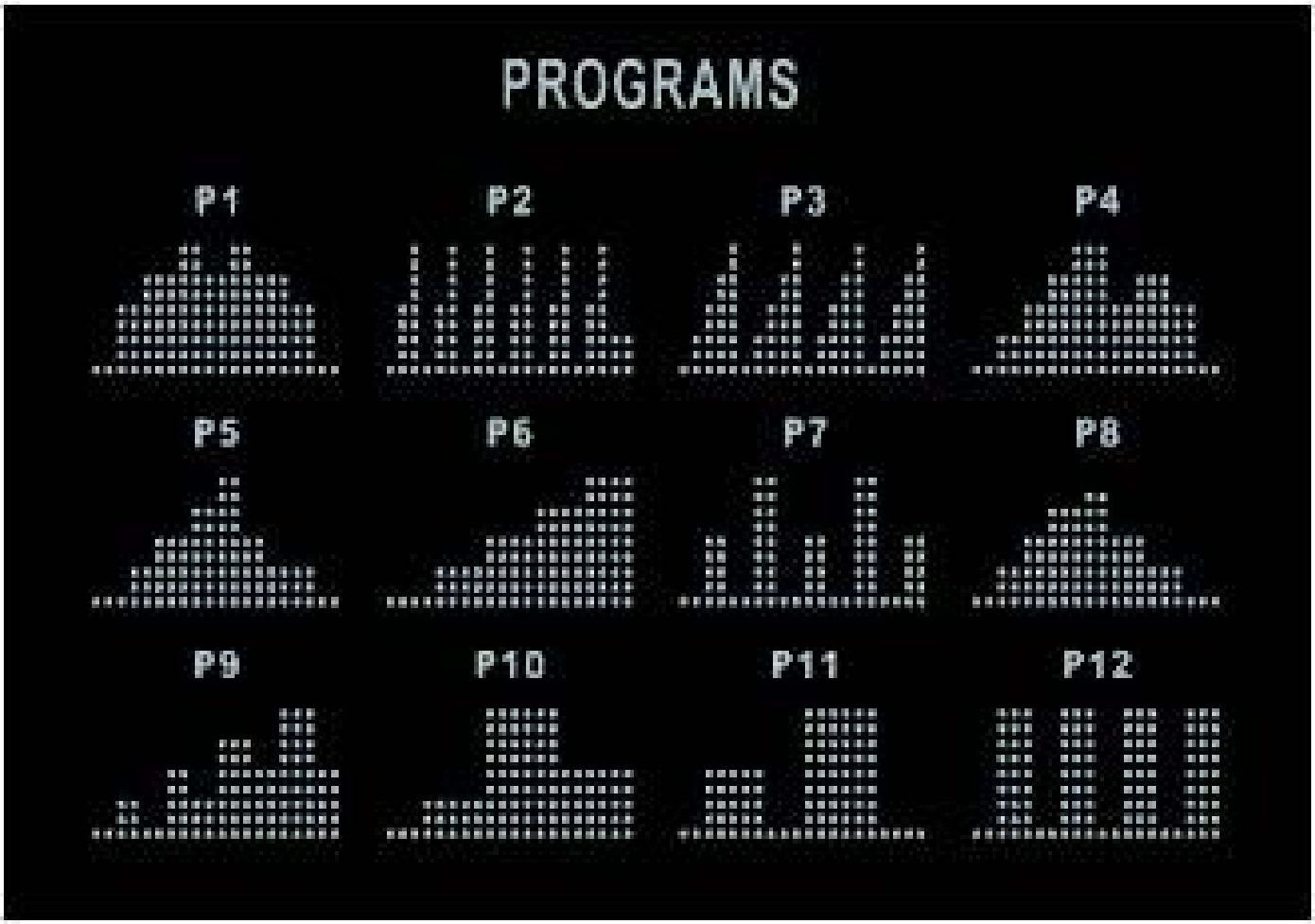
3. Kalorienverbrauch
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im vierten Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Pulsobergrenze
Im 5. Anzeigefenster blinkt der Wert für Puls (PULS). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Pulsobergrenze von 20 bis 240 vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 6: Trainingsstart
Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Mit dem UP/DOWN-Drehknopf können Sie während des Trainings das gewählte Profillevel verändern.

Das Training endet automatisch mit erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.


PROGRAMS
P1
P2
P3
P4
P5
P6
P7
P8
P9
P10
P11
P12

Eigenes Trainingsprofil (USER)

Schritt 1: Moduswahl
Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie mit dem UP/DOWN Drehknopf den Modus „USER“ aus.
Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Segmentvorgabe
Das erste Segment des Trainingsprofils blinkt. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN Drehknopf den gewünschten Bremswiderstand von 1 bis 16 für dieses Segment vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste. Jetzt blinkt das zweite Segment. Im Ganzen besteht das Trainingsprofil aus 20 Segmenten. Bearbeiten Sie alle Segmente in gleicher Weise, wie bei Segment 1 beschrieben.

Schritt 3: Trainingsstart
Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.
Das erstellte Profil wird jetzt gespeichert und kann bei der nächsten Trainingseinheit erneut absolviert werden. Wählen Sie hierzu „USER“ aus, bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste und Drücken Sie dann die START-Taste.

Pulsgesteuertes Training (HRC)

Schritt 1: Moduswahl
Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie mit dem UP/DOWN Drehknopf den Modus „HRC“ aus.
Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Altersvorgabe
Im Display erscheint „AGE“ . Geben Sie mit dem UP/DOWN Drehknopf Ihr Alter ein.
Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Zielpulsvorgabe
Sie haben nun die Möglichkeit zwischen vier verschiedene Zielpulswerten zu wählen:

1. 55%
Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 55% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. 75%
Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. 90%
Basierend auf Ihrem Alter und der im Kapitel „Herzfrequenzmessung“ vorgestellten Formel errechnet das Cockpit einen Zielpuls von 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.
ACHTUNG: Dieser Zielpuls sollte nur von sehr gut trainierten Sportlern kurzfristig zur Leistungssteigerung genutzt. werden

4. TAG
Hier können Sie einen individuellen Zielpuls vorgeben. Drücken Sie die ENTER-Taste und geben dann denn gewünschten Zielpuls mit dem UP/DOWN Drehknopf ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainingszielvorgaben
Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

1. Trainingszeit
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im ersten Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. Trainingsstrecke
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im ersten Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im dritten Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingsstrecke von 0,1 bis 99,9 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Pulsgesteuertes Training (HRC) - Fortsetzung

3. Kalorienverbrauch
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im vierten Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 6: Trainingsstart
Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Das Training endet automatisch mit erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

Wattgesteuertes Training (WATT)

Schritt 1: Moduswahl
Schalten Sie das Cockpit durch Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie mit dem UP/DOWN Drehknopf den Modus „WATT“ aus.
Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Wattvorgabe
Im 6. Anzeigefenster blinkt der Wert für WATT. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die von Ihnen gewünschte Leistung von 10 bis 350 Watt ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.
Bitte beachten Sie, dass Sie die Wattleistung während des Trainings individuell mit UP/DOWN-Drehknopf verstellen können.

Schritt 3: Trainingszielvorgaben
Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

1. Trainingszeit
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im ersten Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. Trainingsstrecke
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im ersten Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im dritten Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingsstrecke von 0,1 bis 99,9 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. Kalorienverbrauch
Nachdem Sie den Anfangsbremswiderstand durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im vierten Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Pulsobergrenze
Im 5. Anzeigefenster blinkt der Wert für Puls (PULS). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Pulsobergrenze von 20 bis 240 vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingsstart
Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Mit dem UP/DOWN-Drehknopf können Sie während des Trainings die Wattleistung von 10 bis 350 Watt verändern.

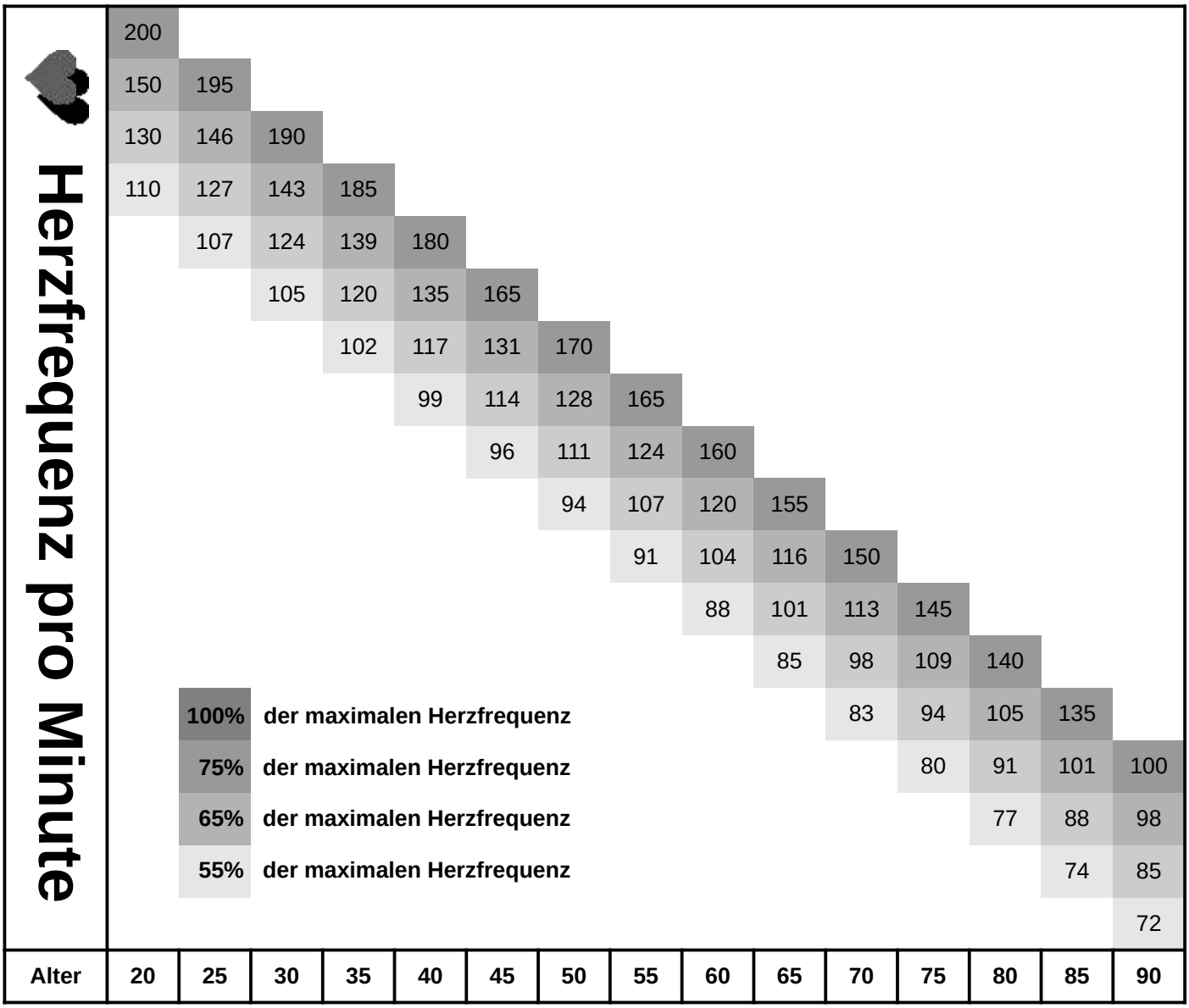
Das Training endet automatisch mit erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

RECOVERY - Erholungspulsmessung

Bei der Erholungspulsmessung wird ermittelt, wie rasch sich das Herz nach einer sportlichen Belastung erholt. Je schneller der Puls fällt, umso trainierter sind Herz und Kreislauf. Die Differenz zwischen dem Belastungspuls und dem Erholungspuls gibt an, wie schnell sich das Herz nach einer Belastung erholt.
Drücken Sie direkt nach dem Sie Ihr eigentliches Trainingsprogramm beendet haben und sich das Cockpit im Stop-Modus befindet, die Taste RECOVERY.
Umfassen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren. Sollten Sie einen Sende-Brustgurt (als Zubehör erhältlich) während des Trainings tragen, so ist das Umfassen der Handpulssensoren nicht nötig und kann sogar zu Fehlmessungen führen.
Das Cockpit zählt einen Count-Down von 60 Sekunden herunter. Nach Ablauf dieser 60 Sekunden erscheint Ihr Messergebnis im Display.

1 = sehr gut	2 = gut
3 = befriedigend	4 = ausreichend
5 = mangelhaft	6 = ungenügend

Herzfrequenzmessung



Alter	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
100%	200	195	190	185	180	165	170	165	160	155	150	145	140	135	100
75%	150	146	143	139	135	131	128	124	120	116	113	109	105	101	98
65%	130	127	124	120	117	114	111	107	104	101	98	94	91	88	85
55%	110	107	105	102	99	96	94	91	88	85	83	80	77	74	72

Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz
Ihre individuelle Trainingsherzfrequenz kalkulieren Sie wie folgt:

220 - Alter = maximale Herzfrequenz
Dieser Wert stellt Ihre maximale Herzfrequenz da und dient als Basis für die Kalkulation der individuellen Trainingsherzfrequenz. Hierzu setzen Sie die errechnete maximale Herzfrequenz gleich 100%

Wellness- & Gesundheits - Zielzone = 50 bis 60% der maximalen Herzfrequenz
Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für übergewichtige und/oder ältere Einsteiger, bzw. Wiedereinsteiger mit längerer Trainingspause.
Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 4-6 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 70% Fett, 25% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Fettverbrennungs - Zielzone = 60 bis 70% der maximalen Herzfrequenz
Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel Gewichtsreduzierung ist.
Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 6-10 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 85% Fett, 10% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Kondition- & Fitness - Zielzone = 70 bis 80% der maximalen Herzfrequenz
Dieser Trainingsbereich eignet sich ideal für Sportler deren Ziel eine Verbesserung Ihrer Ausdauer bzw. Kondition ist.
Während des Trainings in diesem Bereich werden vom Körper pro Minute ca. 10-12 Kalorien zur Energiegewinnung verbrannt. Der prozentuale Anteil pro Kalorie liegt bei ca. 35% Fett, 60% Kohlehydrat und 5% Eiweiß.

Für ein optimales und effektives Trainingsergebnis sollten Sie den jeweiligen Mittelwert der gewünschten Zielzone ermitteln (siehe auch Tabelle):

Wellness- & Gesundheits - Zielzonenmittelwert = 55% der maximalen Herzfrequenz

Fettverbrennungs - Zielzonenmittelwert = 65% der maximalen Herzfrequenz

Kondition- & Fitness - Zielzonenmittelwert = 75% der maximalen Herzfrequenz

Pulsmessung über Handsensoren

Die meisten Trainingsgeräte sind mit Handpulssensoren ausgestattet. Diese sind zumeist im Cockpit oder an den Handläufen integriert. Diese Handsensoren dienen zur kurzzeitigen Ermittlung der Pulsfrequenz. Hierzu umfassen Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren. Nach kurzer Zeit wird im Display die aktuelle Pulsfrequenz angezeigt. Dieses Messsystem basiert auf den durch den Herzschlag bedingten Blutdruckschwankungen. Hierbei werden die, durch die Blutdruckschwankungen verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes mittels der Handsensoren gemessen. Diese Veränderungen werden zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Display als aktuelle Pulsfrequenz angezeigt.

⚠ ACHTUNG
Bei großen Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung an den Handflächen, feuchte Hände und Erschütterungen des Körpers, die bei vielen Trainingsformen unvermeidlich sind, verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes. Dieser ist als Zubehör erhältlich

Herzfrequenzmessung über Brustgurt

Eine Großzahl der MAXXUS™ Trainingsgeräte sind bereits serienmäßig mit einem Receiver (Empfänger) ausgestattet.
Bei der Verwendung eines Brustgurtes (wir empfehlen die ausschließliche Verwendung eines uncodierten POLAR®-Brustgurtes oder des MAXXUS™ Fitness Sende-Brustgurtes) ermöglicht dieser Ihnen eine drahtlos Herzfrequenzmessung. Der Brustgurt ist als Zubehör erhältlich.

Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab.
Der Brustgurt sendet dann die Impulse über ein elektromagnetisches Feld an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Wir empfehlen die grundsätzliche Verwendung eines Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung bei der Nutzung herzfrequenzgesteuerter Programme.

⚠ ACHTUNG
Die Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz mittels Brustgurt dient lediglich zur Anzeige der aktuellen Herzfrequenz während des Trainings. Dieser Wert sagt aber nichts über die für das Training sichere und effektive Herzfrequenz aus. Auch ist diese Art der Messung in keiner Weise für medizinische Diagnose-zwecke konzipiert oder geeignet.
Besprechen Sie daher mit Ihrem Hausarzt die für Sie am besten geeignete Vorgehensweise bei der Erstellung und Umsetzung Ihres Trainingsplans, bevor Sie mit dem Training beginnen.
Dies gilt vor allem für Personen:

- die über eine längere Zeitspanne sich nicht mehr sportlich betätigt haben
- übergewichtig sind
- älter als 35 Jahre sind
- zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck haben
- Herzprobleme haben

Sollten Sie einen Herzschrittmacher oder ähnliche Geräte tragen, so besprechen Sie vor der Benutzung eines Herzfrequenz-Brustgurt dies unbedingt mit Ihrem behandelnden Facharzt.

Trainingsempfehlungen

Trainingsvorbereitungen

Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen muss nicht nur Ihr Trainingsgerät sich in einem einwandfreien Trainingszustand befinden, auch Sie bzw. Ihr Körper sollte ebenfalls für das Training bereit sein. Daher sollten Sie, wenn Sie seit längerer Zeit kein Ausdauertraining mehr absolviert haben, vor Beginn Ihres Trainings in jedem Fall Ihren Hausarzt konsultieren und ein Fitness-Check-Up durchführen. Besprechen Sie auch mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsziel; sicher kann er Ihnen wertvolle Tipps und Informationen geben. Insbesondere gilt dies für Personen die über 35 Jahre alt sind, Personen die Übergewicht und/oder Probleme mit dem Herz-/Kreislaufsystem haben.

Trainingsplanung

Das A und O für ein effektives, zielorientiertes aber auch motivierendes Training ist ein vorausschauende Trainings-planung.
Planen Sie daher Ihr Fitnesstraining in den normalen Tagesablauf als festen Bestandteil ein. Ungeplantes Training kann schnell zum Störfaktor werden, oder für eine andere Aufgabe auf unbestimmte Zeit verschoben werden.
Erstellen Sie diese Planung möglichst langfristig auf Monate bezogen und nicht nur von Tag zu Tag, oder Woche zu Woche. Zur Trainingsplanung gehört auch, dass Sie für ausreichend Motivation und Ablenkung während des Trainings sorgen. Ideal zur Ablenkung ist Fernsehen während des Trainings. Hierbei werden Sie optisch und akkustisch abgelenkt. Sorgen Sie auch für Trainingsbelohnungen. Setzen Sie sich realistische Ziele, wie zum Beispiel in vier Wochen 1 oder 2 kg abzunehmen, innerhalb von zwei Wochen die Trainingszeit pro Trainingseinheit um 10 Minuten verlängern, etc.. Wenn Sie dieses Ziel dann erreicht haben belohnen Sie sich selber in dem Sie sich zum Beispiel eine Mahlzeit gönnen, auf die Sie bisher verzichtet haben.

Warm-Up vor dem Training

Absolvieren Sie das Warm-Up direkt auf Ihrem Trainingsgerät. Wärmen Sie Ihren Körper auf, in dem Sie 3-5 Minuten vor der eigentlichen Trainingseinheit bei minimaler Bremskrafteinstellung locker trainieren. So bereiten Sie Ihren Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vor.

Cool-Down nach dem Training

Steigen Sie nie sofort nach Beendigung Ihres eigentlichen Trainingsprogramms sofort von Ihrem Trainingsgerät ab. Lassen Sie, ähnlich wie bei der Aufwärmphase noch 3-5 Minuten bei minimaler Bremskrafteinstellung Ihr Training locker auslaufen. Danach sollten Sie in jedem Fall Ihre Muskulatur gut dehnen.

Vordere Oberschenkelmuskulatur

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder Ihrem Trainingsgerät ab. Heben Sie den linken Fuß nach hinten an und halten Sie ihn mit der linken Hand fest. Das Knie weist gerade nach unten. Ziehen Sie nun Ihren Oberschenkel soweit nach hinten bis Sie einen leichten Zug im Muskel verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihren Fuß langsam los und setzen das Bein langsam wieder ab.
Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem rechten Bein.

Innere Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Führen Sie die Fußsohlen vor dem Körper zusammen, die Knie sind hierbei leicht angehoben. Fassen Sie mit den Händen die Oberseite Ihrer Füße und legen die Ellenbogen auf Ihren Oberschenkeln ab. Drücken Sie nun mit den Armen Ihre Oberschenkel soweit Richtung Boden, bis Sie einen leichten Zug in der Muskulatur verspüren. Halten Sie diesen Zug für 10 bis 15 Sekunden lang an. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der gesamten Übung gerade bleibt.Beenden Sie dann den Druck auf die Oberschenkel, strecken Sie die Beine langsam aus und stehen dann langsam und gleichmäßig wieder auf.

Bein-, Waden und Pomuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie das rechte Bein aus und winkeln Sie das linke Bein soweit an, dass Sie mit der Fußsohle den Oberschenkel des gestreckten rechten Beins berühren. Beugen Sie den Oberkörper nun soweit vor, dass Sie mit gestrecktem rechten Arm die Fußspitze des rechten Fußes greifen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitze los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem linken Bein.

Bein- und untere Rückenmuskulatur

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuchen Sie mit beiden Händen Ihre Fußspitzen zu fassen, indem Sie Ihre Arme strecken und Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden lang an. Lassen Sie Ihre Fußspitzen los und richten Sie Ihren Oberkörper langsam und gleichmäßig wieder auf.

Trainingsempfehlungen

Flüssigkeitszufuhr
Vor und während des Trainings ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unerlässlich. Während einer Trainingseinheit von 30 Minuten ist es durchaus möglich bis zu 1 Liter Flüssigkeit zu verlieren. Um diesen Flüssigkeitsverlust auszugleichen ist Apfelschorle im Mischverhältnis von einem Drittel Apfelsaft und zwei Dritteln Mineralwasser ideal, da sie alle Elektrolyte und Mineralien enthält und ersetzt, die der Körper über den Schweiß verliert.
30 Minuten vor Beginn Ihrer Trainingseinheit sollten Sie ca. 330 ml trinken. Sorgen Sie während des Trainings für eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr.

Trainingshäufigkeit
Experten empfehlen an 3 bis 4 Tagen in der Woche ein Ausdauertraining zu absolvieren um das Herz-/Kreislaufsystem fit zu halten. Sicherlich werden Sie Ihr gesetztes Trainingsziel umso schneller erreichen, je häufiger Sie trainieren. Beachten Sie aber bei Ihrer Trainingsplanung ausreichende Trainingspausen einzuplanen, die Ihrem Körper genug Zeit zur Erholung und Regeneration geben. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag pausieren. Auch für das Fitness- und Ausdauertraining gilt: **Weniger ist of mehr!**

Trainingsintensität
Neben dem Fehler zu häufig zu trainieren werden gerade bei der Intensität des Trainings die meisten Fehler gemacht. Wenn Ihr Trainingsziel lautet für einen Triathlon oder Marathon zu trainieren, wird Ihre Trainingsintensität sicherlich sehr hoch sein. Da aber die Wenigstens solche Trainingsziele haben, sondern eher Ziele wie Gewichtsreduktion, Herz-/kreislauftraining, Verbesserung der Kondition, Stressabbau, etc. erstreben, sollte die Trainingsintensität diesen Zielen angepasst sein. Am sinnvollsten ist es hier mit der entsprechenden Herzfrequenz für das jeweilige Trainingsziel zu arbeiten. Hierbei hilft Ihnen die Information zur Herzfrequenz und die entsprechende Tabelle in dieser Anleitung weiter.

Dauer der einzelnen Trainingseinheit
Für ein optimales Ausdauer- oder Gewichtsreduktionstraining sollte die Dauer der einzelnen Trainingseinheit zwischen 25 und 60 Minuten betragen. Anfänger und Wiedereinsteiger sollten mit einer niedrigen Trainingsdauer von maximal 10 Minuten in der ersten Woche starten und sich dann langsam Woche für Woche steigern.

Trainingsdokumentation
Um Ihr Training optimal und wirkungsvoll gestalten und bewerten zu können, sollten Sie sich vor Beginn Ihres Trainings einen Trainingsplan in schriftlicher Form oder als Computertabelle erstellen.
Hier sollten Sie jedes Training dokumentieren. Daten, wie zurückgelegte Strecke, Trainingszeit, Bremskrafteinstellung und Pulswerte sollten ebenso festgehalten werden wie persönliche Daten, z.B. Körpergewicht, Blutdruck, Ruhepuls (am Morgen direkt nach dem Aufwachen gemessen) und des persönlichen Befindens während des Trainings.
Anbei finden Sie eine Empfehlung für einen Wochenplan

Kalenderwoche:_____ Jahr: 20____

Datum	Tag	Trainingsdauer	Trainingsstrecke	Kalorienverbauch	Ø Herzfrequenz	Kommentare
	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch					
	Donnerstag					
	Freitag					
	Samstag					
	Sonntag					
Wochenergebnis:						

Technische Details

Cockpit:

Anzeige von:

- Zeit
- Strecke
- Kalorienverbrauch
- Watt
- Geschwindigkeit
- Radumdrehung pro Minute
- Puls (bei Verwendung der Handsensoren)
- Herzfrequenz (bei Verwendung eines optional erhältlichen Brustgurtes)

Technische Details:

Bremssystem:	Permanent-Magnetbremse
Bremskraftverstellung:	Computergesteuerte motorische Verstellung
Antriebsart:	Zweistufiger Längsrippenriemen
Schwungscheibe:	ca. 9 kg, elektronisch ausbalanciert
Aufstellmaßemaße:	ca. 815 x 610 x 1255 mm (LxBxH)
Gesamtgewicht:	ca. 32 kg
Maximales Benutzergewicht:	120 kg
Werteverstellung:	über Tastatur
Stromversorgung:	220-230V - 50Hz
Einsatzgebiet:	**Heimbereich - ausschließlich private Nutzung!**

Entsorgung

Europäische Entsorgungsrichtlinie 2002/96/EG
Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät in **keinem** Fall über den normalen Hausmüll.
Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb.
Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.

Batterien / Akkus
Gemäß der Batterienverordnung sind Sie als Endverbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, alle gebrauchten Akkus und Batterien zurückzugeben. **Eine Entsorgung über den normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.**

Auf den meisten Batterien ist bereits das Symbol abgebildet, dass Sie an diese Verordnung erinnert. Neben diesem Symbol befindet sich meist die Angabe des enthaltenen Schwermetalls. Solche Schwermetalle erfordern eine umweltgerechte Entsorgung, daher ist jeder Verbraucher gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus bei der entsprechenden Sammelstelle seiner Stadt oder Gemeinde, bzw. im Handel abzugeben.
Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit. Gerne können Sie Ihre verbrauchten Batterien und Akkus auch bei unserer Zentrale in Gross-Gerau abgegeben bzw. ausreichend frankiert an uns senden. Wir werden diese dann gemäß der Batterienverordnung sachgerecht entsorgen.
Geben Sie Batterien und Akkus nur im entladenen Zustand zurück.

FAQ

Nachfolgend finden Sie Antworten zu häufig gestellten Fragen

Mein Trainingsgerät erzeugt während des Trainingsbetriebs Geräusche - ist das normal?

Ihr MAXXUS™ Trainingsgerät ist mit hochwertigen Kugellagern und einem zweistufigen Längsrippenriemen - auch Rillenriemen genannt - ausgestattet. Hinzu kommt das hochwertige Magnetbremssystem, das vollkommen verschleiß- und reibungsfrei arbeitet. All diese extrem hochwertigen Komponenten sorgen dafür, dass sämtliche Laufgeräusche extrem reduziert werden. Somit gehört Ihr MAXXUS™ Trainingsgerät zu den leisesten Produkten, die auf dem Fitnessmarkt erhältlich sind.
Dennoch ist es durchaus möglich und normal, dass leichte mechanische Geräusche während des Trainings wahrnehmbar sind. Diese mechanischen Geräusche, die kontinuierlich, aber auch mit Unterbrechungen auftreten können, werden durch die teilweise sehr hohe Rotationsgeschwindigkeit der Schwungscheibe während des Trainings erzeugt. Auch können sich bewegende Teile während des Trainings Geräusche erzeugen, die durch die hohlen Metallrohre des Rahmens, die wie Resonanzkörper wirken, verstärkt werden.
Durchaus normal ist es auch, dass Laufgeräusche während des Trainings lauter werden. Dies ist zum Einen mit einer Erhöhung der Trainingsgeschwindigkeit zu erklären. Zum Anderen können sich Bauteile Ihres Trainingsgerätes während des Trainings erwärmen und somit ausdehnen.

Das Cockpit hat keine Anzeige nach dem Einschalten des Gerätes

Überprüfen Sie, ob das Netzkabel sowohl am Gerät als auch an der Steckdose ordnungsgemäß angebracht wurde, oder beschädigt ist. Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Der Pulswert wird nicht oder nur fehlerhaft angezeigt

Siehe Beschreibung "Puls-/Herzfrequenzmessung" in dieser Anleitung.

Die Handpulssensoren haben keine Funktion

Prüfen Sie, ob bei der Montage eventuell die Kabel der Handsensoren gequetscht oder eingeklemmt wurden.

Die Werte für Geschwindigkeit und Strecke werden während des Trainings mit „0" angezeigt

Überprüfen Sie, ob das Kontrollkabel bei der Montage gequetscht oder eingeklemmt wurde und/oder die Steckverbindung sich gelöst hat.

Mein Trainingsgerät erzeugt Knackgeräusche während des Trainings

Prüfen Sie, ob das Trainingsgerät eben bzw. im Lot steht. Justieren Sie gegebenenfalls die Standfüße neu.

Während des Trainings schlafen meine Füße ein

Der Grund hierfür ist häufig ein zu enger oder ein zu eng geschnürter Trainingsschuh. Da sich die Füße unter Belastung ausdehnen, sollten Sie Ihre Schuhe nur locker zu schnüren. Rat hierzu erhalten Sie auch in Sport- bzw. Laufschuhfachgeschäften

Zubehör

Dieses Zubehör ist die optimale Ergänzung für Ihr Trainingsgerät. Alle Produkte erhalten Sie in unserem Onlineshop unter www.maxxus.de oder direkt in unserem Showroom in Groß-Gerau.

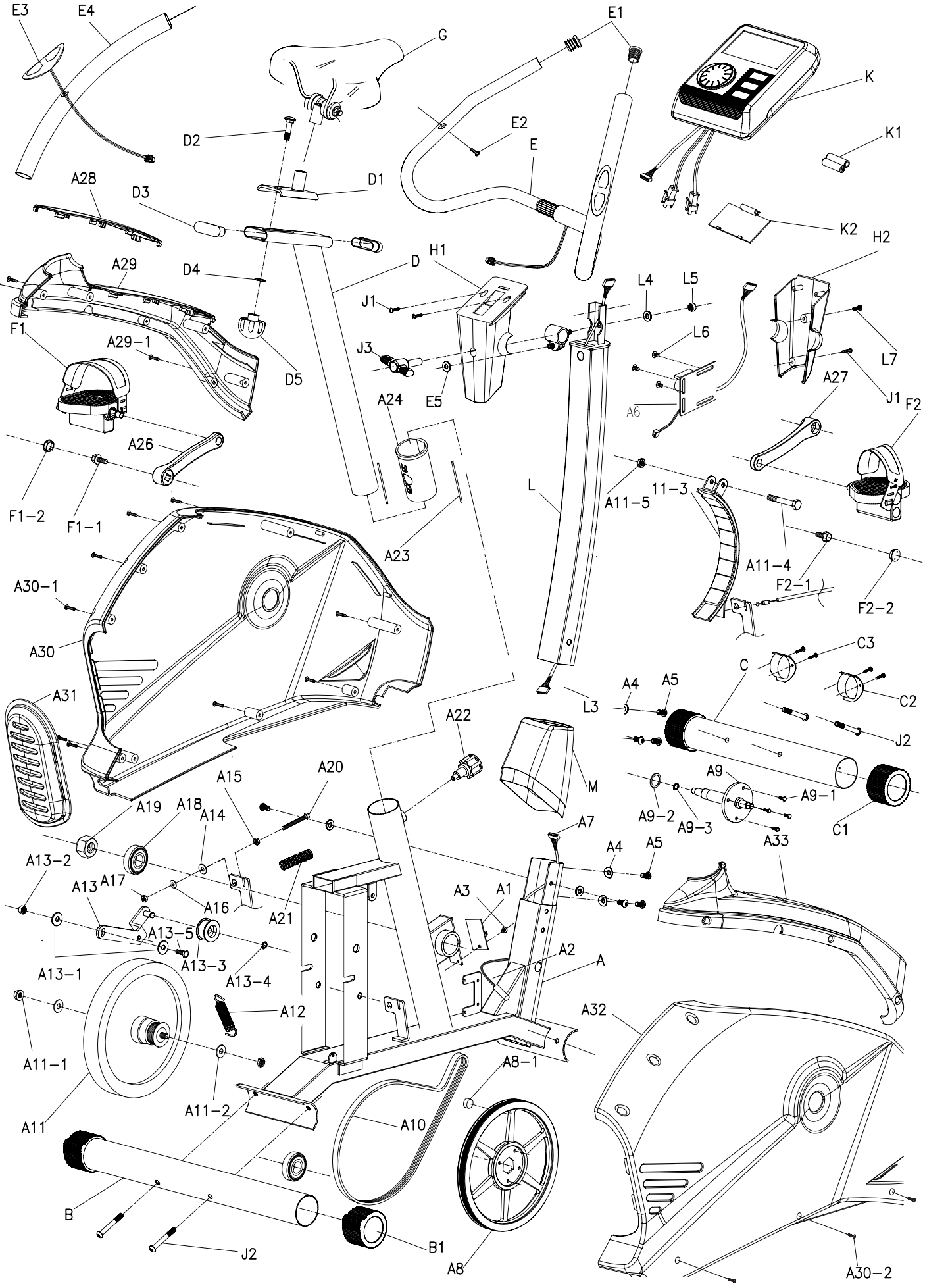
MAXXUS™ Sende-Brustgurt

Brustgurt zur Ermittlung der Herzfrequenz mit optimierter Sendereichweite. Unerlässliches Zubehör zur Nutzung der pulsgesteuerten Programme und zur kontinuierliche Ermittlung der aktuellen Herzfrequenz.

MAXXUS™ Bodenschutzmatte

Aufgrund der extrem hohen Dichte des Materials und der Materialstärke von 0,5 cm dieser Bodenschutzmatte, schützt sie den Fußboden bzw. den Bodenbelag optimal gegen Beschädigungen, Kratzer und Verunreinigungen durch Körperschweiß. Lauf- und Bewegungsgeräusche werden stark minimiert.
Erhältlich in folgenden Größen:
• 160 x 100 cm
• 210 x 100 cm

Explosionszeichnung



Teileliste

Teil	Bezeichnung	Menge	Teil	Bezeichnung	Menge
A	Main Frame	1	A30	Chain Cover(L)	1
A1	Sensor Housing	1	A30-1	Screw	9
A2	Sensor	1	A30-2	Screw	3
A3	Screw	1	A31	Rear Side Cover	1
A4	Washer	4	A32	Chain Cover(R)	1
A5	Screw	4	A33	Upper Side Cover(R)	1
A6	Motor	1	B	Rear Stabilizer	1
A7	Sensor	1	B1	End Cap	2
A8	Driving Wheel	1	C	Front Stabilizer	1
A8-1	Magnet	1	C1	End Cap	2
A9	Alxe	1	C2	Transportation Wheel	2
A9-1	Screw	1	C3	Screw	4
A9-2	Washer	1	D	Saddle Support Tube	1
A10	Driving Belt	1	D1	Seat Basement	1
A11	Magnetic Wheel	1	D2	Bolt	1
A11-1	Nut	2	D3	End Cap	2
A11-2	Washer	2	D4	Washer	2
A11-3	Magnetic Housing	1	D5	Knob	1
A11-4	Bolt	1	E	Handle Bar	1
A11-5	Nut	1	E1	End Cap	2
A12	Spring	1	E2	Screw	2
A13	Pressing Plate	1	E3	Hand Pulse Sensor	2
A13-1	Washer	2	E4	Foam Grip	2
A13-2	Nut	1	E5	Washer	1
A13-3	Pressing Wheel	1	F1	Pedal(L)	1
A13-4	C Type Buckle	1	F1-1	Screw	1
A13-5	Screw	1	F1-2	Crank Cap	1
A14	Washer	1	F2	Pedal(R)	1
A15	Nut	1	F2-1	Screw	1
A16	Washer	1	F2-2	Crank Cap	1
A17	Nut	1	G	Saddle	1
A18	Bearing	2	H1	Monitor Housing (Front)	1
A19	Nut	1	H2	Monitor Housing (Rear)	1
A20	Screw	1	J1	Screw	3
A21	Spring	1	J2	Screw	4
A22	Knob	1	J3	Knob	1
A23	Iron Strip	2	K	Computer	1
A24	Plastic Pipe	1	K1	Battery	2
A26	Crank(L)	1	K2	Battery Cover	1
A27	Crank(R)	1	L	Central	1
A28	Upper Cover	1	L2	Tension Cable	1
A29	Upper Side Cover(L)	1	L3	Sensor	1
A29-1	Screw	4	L4	Washer	1

Nachtrag zur Teileliste NBX 1:Teil L5 Nut 1 Stück Teil L6 Screw 3 Stück / Teil L7 Screw 1 Stück

Gewährleistung*

Damit das MAXXUS™ Support-Team in der Lage ist Ihnen im Servicefall schnell helfen zu können, benötigen wir einige Daten von Ihrem Fitnessgerät bzw. von Ihnen. Um Ihrem Fitnessgerät die exakten Ersatzteile zuordnen zu können, benötigen wir in jedem Fall die Produktbezeichnung, das Kaufdatum und die Seriennummer.
Bitte füllen Sie im Bedarfsfall das Reparaturauftrags/Schadenmeldungs-Formular dieses Benutzerhandbuches vollständig aus und senden dieses per Post oder Fax an uns ein.

Einsatzbereiche & Gewährleistungszeiten

Die Fitnessgeräte sind je nach Modell für unterschiedliche Einsatzbereiche geeignet. Die für Ihr Fitnessgerät geltenden Einsatzbereiche entnehmen Sie bitte den “Technischen Daten” dieses Benutzerhandbuches.

Heimbereich:
Ausschließlich private Nutzung
Gewährleistungsdauer: **2 Jahre**

Semiprofessioneller Bereich:
Nutzung unter Anleitung in Hotels, Krankengymnastik-praxen, etc.
Die Nutzung in einem Fitnessstudio, oder einer ähnlichen Einrichtung ist hierbei ausgeschlossen!
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**

Professioneller Bereich:
Nutzung in einem Fitnessstudio oder einer ähnlichen Einrichtung unter Aufsicht von Fachpersonal.
Gewährleistungsdauer: **1 Jahr**

Bei einer Nutzung Ihres Trainingsgerät in einem, für das Trainingsgerät nicht vorgesehen Bereich erlischt gegebenenfalls ein Garantie- oder Gewährleistungsanspruch!

Kaufbeleg und Seriennummer

Um Ihren Anspruch auf Serviceleistungen innerhalb der Gewährleistung zu wahren, benötigen wir von Ihnen in jedem Fall einen Kaufnachweis. Bewahren Sie daher bitte Ihren Kauf- bzw Rechnungsbeleg immer auf und senden Sie uns eine Kopie im Gewährleistungsfall als Anhang Ihres Reparaturauftrags/Schadenmeldung unaufgefordert mit ein. Damit gewährleisten Sie eine schnelle Bearbeitung Ihres Servicefalles.
Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können, benötigen wir für eine Serviceleistung die Angabe des Produktnamens, der Seriennummer und des Kaufdatums.

Gewährleistungsbedingungen

Die Gewährleistungszeit für Ihr Trainingsgerät beginnt ab dem Kaufdatum und gilt ausschließlich für Produkte die direkt bei der MAXXUS™ Group GmbH & Co. KG oder einem direkten und autorisierten Vertriebspartner der MAXXUS™ Group GmbH & Co. KG erworben wurden.

Die Gewährleistung umfasst Mängel, die auf Fertigungs- oder Materialfehler beruhen. Sie gilt nur für in Deutschland erworbene Geräte. Sie gilt nicht für Schäden und Mängel, die durch schuldhaft unsachgemäßen Gebrauch, fahrlässige oder mutwillige Zerstörung, mangelnde oder unterlassene Wartungs- und/oder Reinigungsmaßnahmen, höhere Gewalt, betriebsbedingte und dadurch normale Abnutzung, Schäden die durch das Eindringen von Flüssigkeiten, Reparatur oder Veränderung von Ersatzteilen fremder Herkunft verursacht werden. Die Gewährleistung gilt ebenfalls nicht für eine fehlerhafte Montage bzw. Beschädigungen die durch eine falsche Montage entstehen. Bestimmte Bauteile unterliegen einem gebrauchsbedingten Verschleiß bzw. einer normalen Abnutzung. Zu diesen Bauteilen zählen zum Beispiel:

- Kugellager
- Lagerbuchsen
- Lager
- Antriebsriemen
- Schalter und Tasten
- Laufgurte
- Laufplatten
- Laufrollen

Verschleißerscheinungen an diese Verschleißteilen sind nicht Gegenstand der Gewährleistung.

Sollte das Trainingsgerät aufgrund einer Reparatur bei Ihnen abgeholt werden, so ist die Demontage und Bereitstellung, sowie auch der Empfang und die Wiederaufstellung des Gerätes notwendig. Grundsätzlich fallen diese Leistungen nicht unter die Gewährleistungen. Bei Einzelteilen müssen die defekten Teile an unsere Serviceadresse gut verpackt und nach vorheriger Absprache versendet werden.

Serviceleistungen außerhalb der Gewährleistung & Ersatzteilbestellung

Das MAXXUS™ Serviceteam steht Ihnen selbstverständlich auch gerne bei der Problemlösung zur Verfügung, wenn Fälle eines Mangels nach Beendigung der Gewährleistungen, oder Fälle, die nicht durch die Gewährleistungen abgedeckt werden, auftreten. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte direkt per Email an:

support@maxxus.de

Bestellungen über Ersatz- und/oder Verschleißteile senden Sie bitte unter Angabe des Produktnamens, der Ersatzteilbezeichnungen, der Ersatzteilnummern und der benötigten Bestellmengen an:

ersatzteile@maxxus.de

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich benötigtes Befestigungsmaterial, wie Schrauben, Unterlegscheiben, etc. nicht im Lieferumfang der einzelnen Ersatzteilen enthalten ist und separat bestellt werden muss.
*

Notizen

Notizen

Reparaturauftrag / Schadensmeldung

Geräte-Daten

Produktname: BX 6020 Produktgruppe: Bike

Seriennummer:_____ Rechnungsnummer:_____

Kaufdatum:_____ Wo gekauft:_____

Zubehör:_____

Nutzungsart

☐ Private Nutzung ☐ Gewerbliche Nutzung

Persönliche Daten

Firma:_____ Ansprechpartner:_____

Vorname:_____ Nachname:_____

Straße:_____ Hausnummer.:_____

PLZ/Ort:_____ Land:_____

E-Mail:_____ Tel.-Nr.:_____

Fax-Nr.*:_____ Handy-Nr.*:_____

*Bei den mit Stern markierten Feldern handelt es sich um freiwillige Angaben, die restlichen Felder sind Pflichtfelder, die unbedingt ausgefüllt werden müssen.

Fehlerbeschreibung

Bitte tragen Sie nachfolgend eine kurze, möglichst genau Fehlerbeschreibung ein:
(Z.B. Wann, wo und in welcher Form tritt der Fehler auf? Häufigkeit, nach welchem Zeitraum, bei welcher Nutzung, etc....)

☐ Die Kopie des Kaufnachweises / Rechnung /Quittung ist beigefügt.

☐ Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Maxxus™ Group GmbH & Co KG. an.

Hiermit beauftrage ich die Firma Maxxus Fitness System GmbH & Co KG mit der Beseitigung der oben genannten Mängel. Im Gewährleistungsfall entstehen mir dadurch keine Kosten. Reparaturkosten, die durch die Sachmängelhaftung nicht abgedeckt sind, gehen zu meinen Lasten und sind umgehend zu begleichen. Im Falle einer vor Ort-Reparatur sind unsere Mitarbeiter inkassoberechtigt. Mit meiner Unterschrift bestätige ich diese Vereinbarung.

Datum	Ort	Unterschrift

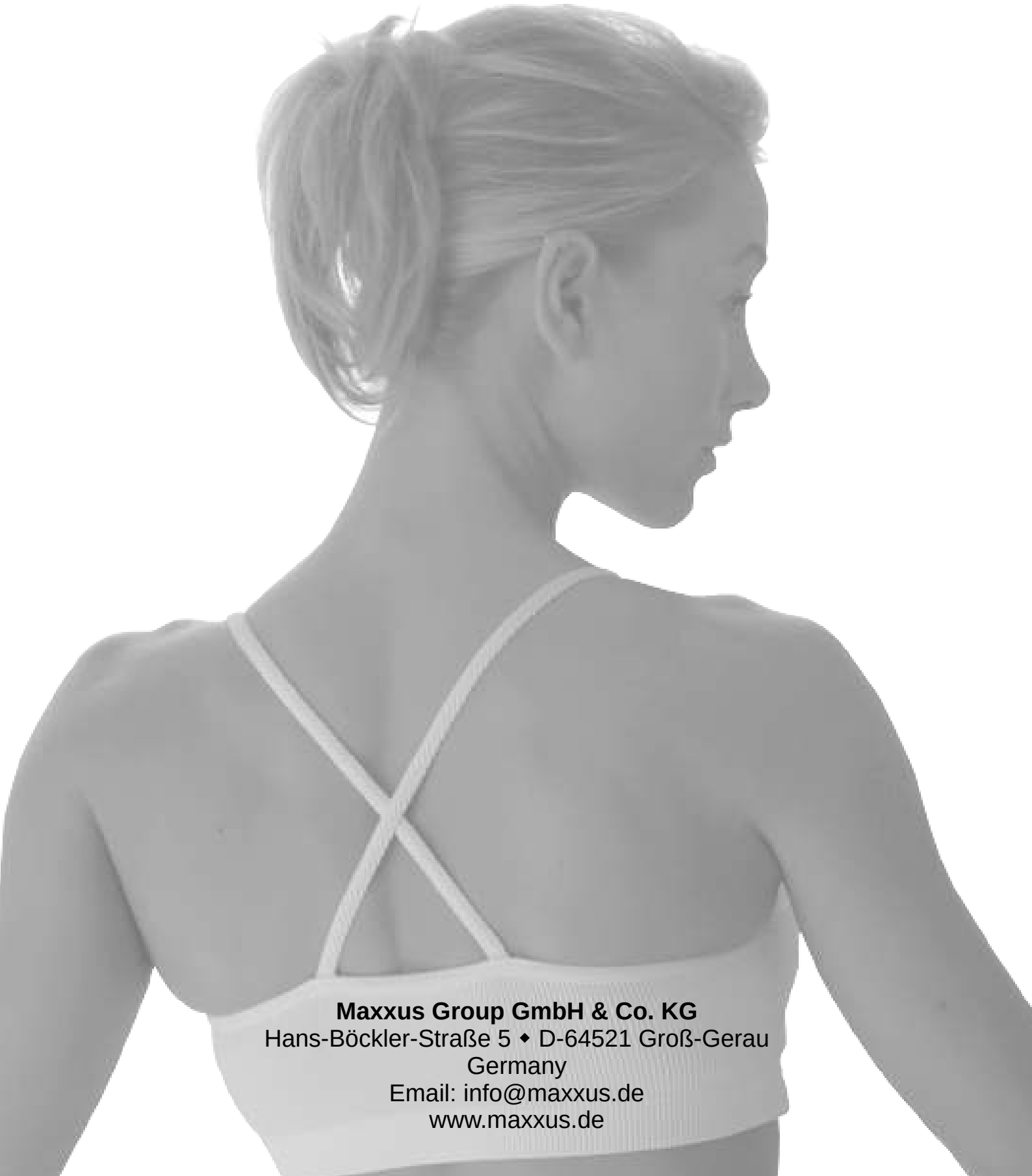
Bitte beachten Sie, dass nur **vollständig** ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie des Kaufbelegs bei. Senden Sie die vollständig ausgefüllte Reparaturauftrag / Schadensmeldung per...

...Post* an: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Abteilung, Hans-Böckler-Strasse 5, D-64521 Groß-Gerau

...Fax an: +49 (0) 61 52 92 7 - 25 0

Eine Übermittlung per Email ist leider nicht möglich.

*Brief bitte ausreichend frankieren - unfrankierte Briefe können leider nicht angenommen werden!



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Hans-Böckler-Straße 5 ◆ D-64521 Groß-Gerau
Germany
Email: info@maxxus.de
www.maxxus.de